



# 中庸心得報告之六

◎ 忠恕學院中壢分部中級部提供

討論題目：以生活實例說明「自誠明，自明誠」。

## ※ 游阿富

在上《中庸》第21章時，言「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教。」後學直覺想到《六祖法寶壇經》裡，神秀大師寫的無相偈，雖未識自本心、見自本性，但依此偈修，免墮惡道，依此偈修，有大利益。而惠能大師與生俱來清靜本性，聽旁人持誦《金剛經》，心即開悟。後學就想像惠能大師的偈屬「自誠明」，發自本心本性。神秀大師亦有不凡的修行境界，從外在事物到內心的修持，時時刻刻都戒慎恐懼，是實修的典範，應屬「自明誠」。

在課堂上，後學就以這種觀點與大家分享，點傳師很慈悲，請班上學長共同討論惠能大師的偈語是否為見自本性的自誠明？學長們的報告讓後學震撼，因後學看到六祖惠能大師雖未讀書、不識字，僅聽到佛經即開悟，真是累世修來的圓覺本性，因此後學崇拜不已。又《六祖法寶壇經》裡提到：「祖見眾人驚怪，恐人損害，遂將鞋擦了偈，曰：『亦未見性。』眾以為然。」後學原本覺

得：若未見性，祖位怎會傳與惠能呢？五祖擦掉偈語，是為了保護惠能，或也是怕洩漏天機呢！

事實上，惠能大師當時只是用神秀大師的矛來攻擊其盾，點出神秀大師偈語中的境界還著相，而且他還未得五祖傳法，還是屬「教、自明誠」的階段。在惠能得五祖傳法後，言下大悟，一切萬法不離自性，並說道：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」這才是自誠明。亦即《六祖法寶壇經》所說的：「菩提自性，本來清靜，但用此心，直了成佛。」我們的心性長期處在這紅塵俗世中，受累世氣稟所拘，如明鏡般的自性已蒙塵埃，時時勤拂拭是勤修的功夫；無上正等正覺是無形無相，但在日常處世或臨危時，還能展現妙智慧，就須勤修實練了。

上了這一堂課，受惠最多的應是後學本身了，因為後學還只是議論風動旛動的僧人之一；以表象觀察來判別事物，和用本心去體察事理，得到的結論往往差很大。誠的條件需

「明」，明白透徹至理，再持之以恆往目的地前進，時時自我檢視、修正，不因偏執而背道而馳，甚至還不自知。明白自性之明而誠，誠心地誠其明而展露自性光明。

### ※ 王寶棠

近年來，路上車輛的車窗愈來愈不透明，連交通法規要求計程車車窗不得貼不透明隔熱紙，現在都有人貼；台灣夏季高溫使能稍降車內溫度的車窗隔熱紙大行其道；後學本來不以為意，只是最近因故換車時，汽車銷售員一句話：「哦！我們這裡已經很久沒有人不貼隔熱紙了，你是第一個！」使得後學深思：車窗隔熱紙使用廣泛且顏色愈來愈深的成因為何？

在夜間及雨季中開車，行車視線清晰是駕駛人維持交通安全的最重要條件；所以全球汽車製造商均以行車視線清晰為要，而不在車窗上貼隔熱紙；此外，目前車上空調系統已足以抗拒夏日酷暑，因此後學認為「行車視線清晰（不貼車窗隔熱紙）」比「貼車窗隔熱紙（稍降車內室溫）」重要，而且駕駛人本來就應該以維持道路交通安全為首要，因此「行車視線清晰」是利人利己的交通要素。「貼隔熱紙」僅是夏日時稍微利己的方法，尤其甚者是將汽車前擋風玻璃全部貼上反光金屬隔熱紙，真不知這些駕駛人在夜

間行車時視線是否清晰啊？

後學認為前擋風玻璃不宜貼隔熱紙，因為稍降車內室溫的利己行為不該凌駕於交通安全的公共利益。將這個例子和修道做個比擬，如果一位修道人不能以誠的功夫修己以明心見性，反而去追求一些外在的東西，著重在道名或利益上，不啻為捨本逐末；因此，後學自我惕勵：「言行合一，內外合一，口裡說的，心裡想的，外面做的，內心藏的，要使一致」，及「在人面前，在人背後，不欺騙自己，也不欺騙別人，不把自己當工具，也不把別人當工具」，循此漸進。

### ※ 鄭紅女

我們了解生命到底是短暫的，自性是永恆的，所以我們必須在短暫中取永恆，這是我們人生最高的境界、最超越的一種祈求，能夠做自性的昇華、心性的調整，應該是很偉大的事情。

自性本來是很光明的，因為累世以來被氣拘物蔽之後，認假為真，捨本逐末，迷昧了自性，所以不得不「自明誠」。

由於要讓人「自明誠」，聖人必須著書傳承法要；上天慈悲，天道降世，大道普傳，讓人能「明」，然後再發露誠心。求道在明理，今天大家受到聖人之教化和明師的指點後，才明白事理的真相，由認知發心，由發

心而誠修，由誠修而明心見性；明善而後誠者，此為之教，賢仁也。

自誠明是天道，自明誠是人道，所以說盡人合天，復性初也，盡人道來達天道。誠則明矣，是聖人的境界，聖人可以說是虛靈不昧，感而遂通，因為沒有忘掉本懷，自性沒有被染黑，時時刻刻都很光明。「誠」和「明」雖有先後之分，聖人先誠而明，凡人則先明而後誠，但最後都會達到相同的目的。

### ※ 周錫妙

後學一直不太喜歡聽八卦、聊八卦，但最近有很深刻的體悟——想幫助別人時，不想聽別人說都不行。尤其夫妻間、妯娌間、與長輩的相處……，都是每天不斷上映的戲碼。

後學一直有寫日記（或說是札記較貼切）的習慣，但大約 70% 的內容都是抱怨、吐苦水有關於朋友、同事、主管、公司、老公、小孩、公婆、兄弟姐妹、大伯小姑。當後學心情不好時就拿出日記本胡亂揮灑，不過就算寫出來的內容再怎麼不堪入目，但實際生活上就是講不出口，總覺得寫出來只是個抒發，說出來則會傷人害己。久而久之，也就習慣不說抱怨的話了。但是也養成沒耐心聽別人抱怨，因為總認為這是自己的事，何必發洩給別人呢？何必把別人當做宣洩情緒的垃圾桶？不過，如果對方是想改變現況

而導致的抱怨，後學就很能接受。因為「抱怨」若是一種以解決事情為前提所發生的過程，理當盡己之力來幫忙對方剖析，協助尋找出有效的解決方法。

無獨有偶，後學最近連絡了兩位道親關心近況，結果她們竟然一發不可收拾地倒了一堆家庭苦水。這對後學而言真是一大考驗，不禁佩服起點傳師或心理諮商師等人物的耐心和智慧，要當個有價值的「垃圾桶」實屬不易。雖然當時心中那正面負面、樂觀悲觀不自覺地、反覆地呈現拉鋸戰，但無論如何，後學還是耐住性子聽完鉅細靡遺的敘述，也盡量將對方引導到比較正向的念頭。

不過，綜合上述狀況，無非是執著於誰對誰錯、誰佔便宜誰吃虧、誰霸道誰無理，而且在口頭上互不相讓，自以為自己才是「聖人」。譬如其中一位，後學感覺她就是個仙女下凡、質樸善良，沒心眼的女人；結果聽了一堆旁人七嘴八舌的建議後，從此認為先生是為了她娘家財產才娶她的，所以就開始凡事都和先生劃清界線……。這個例子讓後學真正感受到人言可畏啊！《中庸》第 12 章提到：「君子之道費而隱。夫婦之愚，可以與知焉；及其至也，雖聖人亦有所不知焉；夫婦之不肖，可以能行焉；及其至也，雖聖人亦有所不能焉。

天地之大也，人猶有所憾，故君子語大，天下莫能載焉；語小，天下莫能破焉。」所以，我們在這道場學習君子之道之際，千萬要謹言慎行，「言語的力量」很大，不可不慎！

再說到夫妻相處之道，婚姻是一個承諾、一種責任，讓彼此能好壞與共的契合模式。雙方來自不同的原生家庭，一定有著不同的觀念、習慣，要能多包容相異處，才會和樂！而且「言語」能表達的程度很有限，想藉由溝通來取得共識，實則不易，須雙方具備尊重、有雅量的態度才行得通。引用《中庸》「自誠明」之理，以「最真誠的初發心」來對待彼此、關心對方；或以「應無所住而生其心」《金剛經》來待人處事；「凡所有相皆是虛妄」《金剛經》，既是虛妄，又何必執著於對錯呢？沒有對錯、沒有是非、沒有對待，又何必計較呢？能回歸如此自然的道理，家庭也就和樂了。

可是人非聖賢，我們常常為了自己做不到或做不好的事找藉口，譬如大部分酗酒、有毒癮的人、做錯事的人，多麼會找藉口，講一些似是而非的道理，但就是禁不起誘惑而繼續沉淪。夫妻之道或待人之道，又何嘗不是如此？所以，在與朋友的一個小時對話後，後學做個總結：「無論今天講了多少道理或抱怨了多少是非，最

重要的還是要為改善現況來努力，找出解決辦法。就像 PDCA（Plan-Do-Check-Action 的簡稱）是個很棒的目標管理循環，但光說不練是無濟於事的。而且若只是會講道理而不調整言行舉止，恐怕只會換來對方更多的不滿、更多的指責～『沒有誠意』！」

誠如上述，若能認清對的方向（夫妻是生命共同體），終究可以尋得最圓滿的相處之道，「自明誠」之理也就落實在婚姻生活中了。所以，想要超越「言語的力量」，平凡如我，唯有多努力落實「自明誠」的功夫。

### ※ 謝玉英

唯有天下最至誠的人方能徹底明瞭自己的本性，乃能教導別人了悟其自性的光輝；能讓眾生各明白性，始能讓萬物各復其本性，而後方能利用厚生，參贊大自然之化育。

後學在圖書館服務多年，修行自己也度化親友，但礙於每個人的因緣不同，有的是無神論、有的是基督徒、有的和神明的緣報較深，每每心中都各自有一條自己該走的修行路，只是管道不同。後學秉持修行自我的信念，身體力行，做好應做的本份；相信機緣到了，自然會有引導別人了悟其自性光輝的機會，進而求道、修道，走這一條殊勝莊嚴、法喜充滿的路。